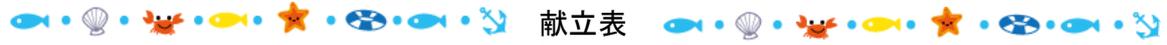


献立表

2020年08月

もみじやま保育園 幼児食(3歳4歳5歳)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
1日 (土)	ご飯 鶏肉の唐揚げ キャベツとブロッコリーのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 マヨネ	鶏肉 味噌	しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ ごぼう	わかめおにぎり お茶	539	17.2	15.6	1.3
3日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) スペイン風オムレツ 枝豆とキャベツのサラダ 味噌汁(なす・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 オリブオイル 酢	ハンバーグ 卵 枝豆 わかめ 味噌	トマトケチャップ キャベツ にんじん なす	りんごゼリー クッキー 牛乳	547	20.2	15.8	1.3
4日 (火)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ジャーマンポテト トマトとブロッコリーのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	精白米 三温糖 じゃがいも キャノーラ油	鶏肉 ロースハム	たまねぎ ブロッコリー ミニトマト にんじん	菜めしおにぎり お茶	502	17.7	10.0	1.2
5日 (水)	ご飯 ブルコギ スティックきゅうり 中華スープ(大根・えのき) オレンジ	精白米 三温糖 キャノーラ油 ごま油 マヨネ	牛肉 味噌	たまねぎ にんにく パプリカ ニラ きゅうり だいこん えのきたけ オレンジ	もものヨーグルトがけ 牛乳	607	18.4	21.7	1.2
6日 (木)	どうもろこしご飯 鮭の西京焼き 切干大根の煮付け オクラとキャベツの和え物 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 アマニ油	さけ 味噌 油揚げ わかめ	どうもろこし ホールコーン 切干大根 にんじん キャベツ オクラ たまねぎ	すいか せんべい 牛乳	589	23.0	17.8	1.3
7日 (金)	冷やしわかめうどん とり天 ブロッコリーとツナのサラダ	うどん マヨネ	かまぼこ わかめ 鶏天 ツナ	にんじん ブロッコリー	甘芋 牛乳	576	18.8	16.6	2.2
8日 (土)	ご飯 豆腐ハンバーグ グリルポテト ほうれん草のサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも	豆腐ハンバーグ わかめ 味噌	ほうれん草 にんじん だいこん	きな粉おにぎり お茶	534	17.5	6.5	1.3
11日 (火)	麻婆飯 蒸しシウマイ 人参のおかか和え 中華スープ(玉ねぎ・キャベツ)	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 しゅうまい かつお節	たまねぎ しょうが にんじん いんげん キャベツ	パンケーキ(いちごジャム) 牛乳	682	25.4	18.4	2.1
12日 (水)	ご飯 さばの塩焼き 肉ごぼう炒め 枝豆とかぼちゃのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・麩)	精白米 三温糖 ごま油 マヨネ アマニ油 麩	さば 豚肉 枝豆 味噌	ごぼう にんじん ニラ かぼちゃ たまねぎ	ぶどうゼリー ココアクッキー 牛乳	569	21.9	18.7	1.6
13日 (木)	ご飯 メンチカツ おさつスティック ブロッコリーサラダ 野菜味噌汁	精白米 キャノーラ油 さつまいも きび砂糖 オリブオイル 酢	メンチカツ 味噌	ブロッコリー にんじん たまねぎ だいこん	冷やしうどん お茶	588	13.5	16.9	2.5
14日 (金)	カレーライス ウインナー玉子巻き キャベツのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 じゃがいも キャノーラ油 ごま	豚肉 ウインナー玉子巻 わかめ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ いんげん	シュガートースト 牛乳	748	22.5	25.5	2.5
15日 (土)	ナポリタンスパゲティ 二色サラダ スープ(キャベツ・人参)	スパゲティ キャノーラ油 きび砂糖 マヨネ	ホークウインナー	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー ホールコーン キャベツ にんじん	のりおにぎり お茶	463	12.3	8.0	2.1
17日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ペネトマトソース 野菜ときのこのサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 ペンネ きび砂糖	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌	しょうが たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー しめじ	おぐらチーズクラッカー 牛乳	683	25.8	26.4	1.6
18日 (火)	冷やしきつねうどん 鶏つくね キャベツの醤油マヨ和え	うどん マヨネ	油揚げ わかめ 鶏肉 ツナ	にんじん トマトケチャップ キャベツ ほうれん草	おかかおにぎり お茶	444	14.2	6.8	2.0



献立表

2020年08月

もみじやま保育園 幼児食(3歳4歳5歳)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
19日 (水)	ご飯 肉団子ハンバーグソース じゃが芋とズッキーニのカレー炒め オクラ入りサラダ 味噌汁(キャベツ・麩)	精白米 きび砂糖 じゃがいも キャノーラ油 オリーブオイル 酢 麩	肉団子 豚肉 鶏肉 味噌	トマトチャップ ズッキーニ たまねぎ にんじん だいこん 切干大根 オクラ キャベツ	すいか せんべい 牛乳	583	20.5	17.5	1.4
20日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン とうもろこし 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	精白米 きび砂糖 ビーフン キャノーラ油 ごま油	赤魚 豚肉 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん ピーマン とうもろこし たまねぎ	ココアトースト 牛乳	650	28.5	19.2	2.0
21日 (金)	カラフルピラフ かぼちゃフライ コールスローサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	精白米 ターメリック キャノーラ油 マヨレ きび砂糖 酢 オリーブオイル	鶏肉 かぼちゃフライ	たまねぎ にんじん いんげん パプリカ トマトチャップ キャベツ ホールコーン きゅうり	トマトゼリー クッキー 牛乳	620	19.2	18.7	1.8
22日 (土)	豚丼 いんげんとツナのサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	精白米 三温糖 マヨレ ごま	豚肉 ツナ わかめ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう いんげん キャベツ	ひじきおにぎり お茶	599	19.1	15.4	1.9
24日 (月)	ご飯 すき煮 甘芋 しらす入りサラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 さつまいも キャノーラ油 麩	豚肉 豆腐 しらす わかめ 味噌	たまねぎ にんじん ブロッコリー	冷やしうどん お茶	570	19.4	15.4	2.8
25日 (火)	ご飯 鶏肉の照り焼き 人参しりしり 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(大根・ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま油 マカロニ マヨレ アマニ油	鶏肉 ツナ 卵 味噌	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	きなこトースト 牛乳	689	26.6	24.8	1.8
26日 (水)	ふりかけご飯(さかな) ハンバーグ(デミタソース) フライドポテト ブロッコリーのごま風味サラダ 味噌汁(えのき・油揚げ)	精白米 じゃがいも キャノーラ油	お魚ふりかけ ハンバーグ 油揚げ 味噌	たまねぎ ブロッコリー にんじん えのきたけ	バナナケーキ 牛乳	693	22.6	23.9	1.4
27日 (木)	ご飯 白身魚フライ なすと厚揚げの肉味噌がけ キャベツときゅうりのサラダ 中華スープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢 ごま油	白身魚フライ 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌 わかめ	なす キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり たまねぎ	オレンジゼリー ココアクッキー 牛乳	570	21.5	18.0	1.3
28日 (金)	キーマカレー オクラと大根のサラダ コンソメスープ(キャベツ・ハム) 季節の果物【梨】	精白米	豚肉 鶏肉 ロースハム	たまねぎ にんじん だいこん オクラ 切干大根 キャベツ 梨	お麩ラスク 牛乳	649	19.9	21.3	2.1
29日 (土)	ご飯 照り焼き肉団子 ポテトサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨレ	肉団子 ツナ 枝豆 わかめ 味噌	ホールコーン たまねぎ	のり大豆おにぎり お茶	499	15.6	10.5	1.0
31日 (月)	そぼろ丼 ポークウインナー 味噌汁(なす・油揚げ) オレンジ	精白米 きび砂糖 三温糖 キャノーラ油 ごま	卵 鶏肉 豚肉 味噌 ポークウインナー 油揚げ	たまねぎ にんじん いんげん なす オレンジ	スイートポテト 牛乳	713	28.3	23.1	1.7
平均						613	21.4	18.8	1.8

※土曜日の栄養価は含まれておりません。
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。